

**Metabook**  
**2024**

*Metabook*  
*2024*



Una parola può colpirti, può evocare uno stato d'animo, un desiderio, una paura, restarti nella memoria come un sollievo o un'ingombrante presenza.

Una frase può scuoterti, frantumare le certezze, trasportarti altrove, farti viaggiare in un luogo sognato indistintamente e rendertelo familiare.

Parole e frasi sono indispensabili per comprendere e farci comprendere, e ancor prima per comprenderci; a volte l'intenzione di un dire viene fraintesa, a volte un sentire è confuso. Dedicarsi a buone letture è un ottimo allenamento per vincere la sfida di rendere il nostro linguaggio preciso, evocativo ed efficace.

I brani di quest'anno, scelti per la particolare intensità, vogliono essere un invito e uno strumento per staccare, qualche minuto al giorno, dagli automatismi del quotidiano, sollecitare riflessioni, instillare dubbi e con essi generare cambiamenti di prospettiva.



Il linguaggio è la casa  
dell'essere e nella sua  
dimora abita l'uomo.

*Martin Heidegger*



Le parole sono vive, entrano nel corpo,  
bucano la pancia: possono essere pietre o bolle  
di sapone, foglie miracolose.  
Possono fare innamorare o ferire.  
Le parole non sono solo mezzi per comunicare,  
ma sono corpo, carne, vita, desiderio.  
Noi siamo fatti di parole,  
viviamo e respiriamo nelle parole.

*Massimo Recalcati*





## SENTIERO

Vai al tuo cuore infranto.  
Se pensi di non averne uno, procuratelo.  
Per procurartelo, sii sincero.  
Impara la sincerità di intenti lasciando  
entrare la vita, perché non puoi, davvero,  
fare altrimenti.  
Anche mentre cerchi di scappare,  
lascia che ti prenda e ti laceri  
come una lettera spedita  
come una sentenza all'inferno  
che hai aspettato per tutta la vita  
anche se non hai commesso nulla.  
Lascia che ti spedisca.  
Lascia che ti infranga, cuore.  
L'aver il cuore infranto è l'inizio  
di ogni vera accoglienza.  
L'orecchio dell'umiltà ascolta oltre i cancelli.  
Vedi i cancelli che si aprono.  
Senti le tue mani sui tuoi fianchi,  
la tua bocca che si apre come un utero  
dando alla vita la tua voce per la prima volta.  
Vai cantando volteggiando nella gloria  
di essere estaticamente semplice.  
Scrivi la poesia.

*Jack Hirschman*



## HO FATTO TANTI ERRORI

Ho fatto tanti errori  
nella mia vita.

Questo ognuno di noi lo dice.

Quello che non sappiamo dire

è questo:

ho fatto tanti errori  
nella vita degli altri.

*Franco Arminio*



## TE

Te  
lasciarti essere te  
tutta intera  
Vedere  
che tu sei tu solo  
se sei  
tutto ciò che sei  
la tenerezza  
e la furia  
quel che vuole sottrarsi  
e quel che vuole aderire  
Chi ama solo una metà  
non ti ama a metà  
ma per nulla  
ti vuole ritagliare a misura  
amputare  
mutilare  
Lasciarti essere te  
è difficile o facile?  
Non dipende da quanta  
intenzione e saggezza  
ma da quanto amore e quanta  
aperta nostalgia di tutto-  
di tutto  
quel che tu sei  
Del calore

e del freddo  
della bontà  
e della protervia  
della tua volontà  
e irritazione  
di ogni tuo gesto  
della tua ritrosia  
incostanza  
costanza  
Allora  
questo  
lasciarti essere te  
non è forse  
così difficile.

*Erich Fried*







Mi dici di tacere perché  
le mie opinioni mi fanno meno bella  
ma io non sono nata con un fuoco in pancia  
così da potermi spegnere  
non sono nata con una leggerezza sulla lingua  
così da essere facile da inghiottire  
sono nata pesante  
mezza lama e mezza seta  
difficile da scordare e non facile  
per la mente da seguire.

*Rupi Kaur*



## PROMETEO INCATENATO

Chi soffre è più lieto,  
se apprende per tempo,  
scavando, il fondo dei  
propri dolori.

*Eschilo*



## OSARE

Amare è rischiare di essere rifiutati.

Vivere è rischiare di morire.

Sperare è rischiare di essere delusi.

Provare è rischiare di fallire.

Rischiare è una necessità.

Solo chi osa rischiare è veramente libero.

*Alda Merini*



Non ci si libera di una cosa evitandola,  
ma soltanto attraversandola.

*Cesare Pavese*





Gli errori hanno quasi sempre una natura sacra.  
Non cercare di correggerli.  
Al contrario: razionalizzali, comprendili totalmente.  
Dopodiché, sarà per te possibile sublimarli.

*Salvador Dali*



Il miglior riconoscimento per la fatica fatta  
non è ciò che si ricava,  
ma ciò che si diventa grazie ad essa.

*John Ruskin*



## IL NUOVO MONDO

Ma non voglio conforto.

Voglio Dio, voglio la poesia, voglio il pericolo reale,  
voglio la libertà, voglio il bene.

Voglio il peccato.

*Aldous Huxley*



## SEMPLICITÀ

La semplicità è mettersi nudi davanti agli altri.

E noi abbiamo tanta difficoltà ad essere veri  
con gli altri.

Abbiamo timore di essere fraintesi, di apparire fragili,  
di finire alla mercè di chi ci sta di fronte.

Non ci esponiamo mai.

Perché ci manca la forza di essere uomini,  
quella che ci fa accettare i nostri limiti,  
che ce li fa comprendere, dandogli senso e  
trasformandoli in energia, in forza appunto.

Io amo la semplicità che si accompagna con l'umiltà.

Mi piacciono i barboni.

Mi piace la gente che sa ascoltare il vento  
sulla propria pelle,  
sentire gli odori delle cose,  
catturarne l'anima.

Quelli che hanno la carne a contatto con la carne  
del mondo.

Perché lì c'è verità, lì c'è dolcezza, lì c'è sensibilità,  
lì c'è ancora amore.

*Alda Merini*





## GRADINI

Come ogni fior languisce e  
giovinezza cede a vecchiaia,  
anche la vita in tutti i gradi suoi fiorisce,  
insieme ad ogni senno e virtù,  
né può durare eterna.

Quando la vita chiama, il cuore  
sia pronto a partire ed a ricominciare,  
per offrirsi sereno e valoroso ad altri,  
nuovi vincoli e legami.

Ogni inizio contiene una magia  
che ci protegge e a vivere ci aiuta.

Dobbiamo attraversare spazi e spazi,  
senza fermare in alcun d'essi il piede,  
lo spirito universale non vuol legarci,  
ma su di grado in grado sollevarci.

Appena ci avvezziamo ad una sede  
rischiamo d'infiacchire nell'ignavia:  
sol chi è disposto a muoversi e partire  
vince la consuetudine inceppante.

Forse il momento stesso della morte  
ci farà andare incontro a nuovi spazi:  
della vita il richiamo non ha fine.

Su, cuore mio, congedati e guarisci.

*Hermann Hesse*



## PORTAMI IL GIRASOLE

Portami il girasole ch'io lo trapianti  
nel mio terreno bruciato dal salino,  
e mostri tutto il giorno agli azzurri specchianti  
del cielo l'ansietà del suo volto giallino.  
Tendono alla chiarezza le cose oscure,  
si esauriscono i corpi in un fluire  
di tinte: queste in musiche.  
Svanire è dunque la ventura delle venture.  
Portami tu la pianta che conduce  
dove sorgono bionde trasparenze  
e vapora la vita quale essenza;  
portami il girasole impazzito di luce.

*Eugenio Montale*



## SOLITUDINE

Ma le mie urla  
feriscono  
come fulmini  
la campana fioca  
del cielo.  
Sprofondano  
impaurite.

*Giuseppe Ungaretti*



Dove si crea un'opera,  
dove si continua un sogno,  
si pianta un albero,  
si partorisce un bimbo,  
là opera la vita e  
si è aperta una breccia  
nell'oscurità del tempo.

*Hermann Hesse*





## DANNAZIONE

Chiuso fra cose mortali  
(anche il cielo stellato finirà)  
Perché bramo Dio?

*Giuseppe Ungaretti*



Delle due voci  
che parlano in voi,  
ascoltate sempre  
quella che sussurra.

*Jean-René Huguenin*



## ODE

Per essere grande, sii intero:  
non esagerare e non escludere niente di te.  
Sii tutto in ogni cosa.  
Metti quanto sei  
nel minimo che fai,  
come la luna in ogni lago tutta  
risplende, perché in alto vive.

*Fernando Pessoa*



Gli esseri umani sono morbidi e flessibili  
quando nascono,  
duri e rigidi quando muoiono.  
Gli alberi e le piante sono teneri e flessibili  
quando sono in vita,  
secchi e rigidi quando sono morti.

Perciò il duro e il rigido sono compagni della morte,  
il morbido e il flessibile sono compagni della vita.

Un combattente che non sa arretrare non può vincere;  
un albero incapace di piegarsi si spezza.

La rigidità e la forza sono inferiori,  
la flessibilità e la morbidezza superiori.

*dal Tao Te Ching*





## GODIMENTO

Mi sento la febbre  
di questa  
piena di luce.

Accolgo questa  
giornata come  
il frutto che si addolcisce.

Avrò  
stanotte  
un rimorso come un  
latrato  
perso nel  
deserto.

*Giuseppe Ungaretti*



## LA MIA ANIMA È BUIA

I

La mia anima è buia - Oh, presto accorda l'arpa  
di cui sola posso sopportare il suono;  
con le tue dita delicate i suoi sussurri  
struggenti versa nel mio orecchio.  
Se questo cuore conserva cara una speranza,  
quei suoni la sapranno ridestare:  
se in questi occhi una lacrima è celata,  
scorrerà, e cesserà di bruciarmi il cervello.

II

Ma fai che sia selvaggia e profonda la melodia,  
non suonare per prime le tue note gioiose:  
perché ti dico, menestrello, io devo piangere,  
o questo cuore pesante esploderà;  
perché è stato nutrito dal dolore,  
e ha sofferto in lunghi insonni silenzi;  
e ora è fatale che conosca la fine,  
e si spezzi subito - o si arrenda al canto.

*George Gordon Byron*



**Cuore.** Lo sbaglio è  
dell'intelligenza,  
non del cuore.

**Delicatezza.** È il cuore  
a insegnare delicatezza e dignità,  
non il maestro di ballo.

*Fedor Dostoevskij*



## CHI SONO?

Son forse un poeta?

No, certo.

Non scrive che una parola, ben strana,

la penna dell'anima mia:

“follia”.

Son dunque un pittore?

Neanche.

Non ha che un colore

la tavolozza dell'anima mia:

“malinconia”.

Un musico, allora?

Nemmeno.

Non c'è che una nota

nella tastiera dell'anima mia:

“nostalgia”.

Son dunque... che cosa?

Io metto una lente

davanti al mio cuore

per farlo vedere alla gente.

Chi sono?

Il saltimbanco dell'anima mia.

*Aldo Palazzeschi*





## SULLA PENA DI UN ALTRO

Posso vedere la pena di un altro  
e non soffrire anch'io?  
Posso vedere la sofferenza di un altro  
e non cercare gentile sollievo?

Posso vedere una lacrima che cade  
e non sentire la mia parte di dolore?  
Può un padre vedere suo figlio  
che piange, e non riempirsi di dolore?

Può una madre stare seduta a sentire  
un bambino che geme una paura di bambino?  
No, no mai può essere,  
mai, mai può essere.

E può colui che sorride su tutti  
udire lo scricciolo con piccoli dolori,  
udire affanni e timori del piccolo uccello,  
udire le pene che bambini sopportano,

e non stare accanto al nido  
versando pietà nel loro petto,  
e non sedere vicino alla culla  
piangendo una lacrima per ogni lacrima di bambino,

e non sedere sia notte che giorno  
asciugando via tutte le nostre lacrime?

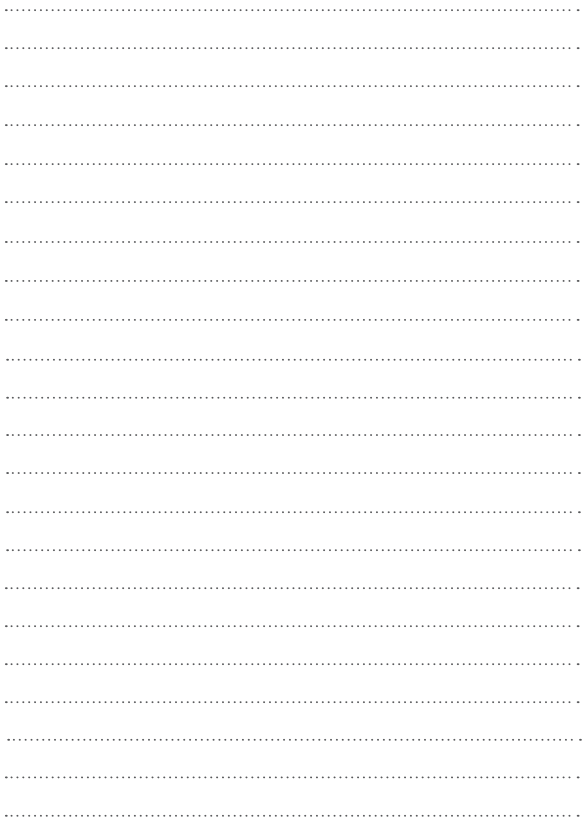
Oh! no mai può essere,  
mai, mai può essere.

Egli dà la sua gioia a tutti,  
egli diventa un piccolo bambino,  
egli diventa un uomo di pena  
egli pure sente il dolore.

Non pensare di potere singhiozzare un singhiozzo,  
senza che il tuo creatore ti sia vicino;  
non pensare di poter piangere una lacrima  
senza che il tuo creatore ti sia accanto.

Oh! Egli ci dona la sua gioia  
così da potere distruggere la nostra sofferenza;  
finché la nostra sofferenza non è svanita via  
egli ci siede accanto e piange.

*William Blake*





## QUALCHE PAROLA SULL'ANIMA

L'anima la si ha ogni tanto.  
Nessuno la ha di continuo  
e per sempre.

Giorno dopo giorno,  
anno dopo anno,  
possono passare senza di lei.

A volte nidifica un po' più a lungo,  
sole in estasi e paure dell'infanzia.  
A volte solo nello stupore  
dell'essere vecchi.

Di rado ci dà una mano  
in occupazioni faticose,  
come spostare mobili,  
portare valigie  
o percorrere le strade con scarpe strette.

Quando si compilano moduli  
e si trita la carne,  
di regola ha il suo giorno libero.

Su mille nostre conversazioni  
partecipa a una,  
e anche questo non necessariamente,  
poiché preferisce il silenzio.

Quando il corpo comincia a dolerci e dolerci,  
smonta di turno alla chetichella.

È schifiltosa:  
non le piace vederci nella folla,  
il nostro lottare per un vantaggio qualunque  
e lo strepito degli affari la disgustano.

Gioia e tristezza  
non sono per lei due sentimenti diversi.  
È presente accanto a noi  
solo quando essi sono uniti.

Possiamo contare su di lei  
quando non siamo sicuri di niente  
e curiosi di tutto.  
Tra gli oggetti materiali  
le piacciono gli orologi a pendolo  
e gli specchi, che lavorano con zelo  
anche quando nessuno guarda.

Non dice da dove viene  
e quando sparirà di nuovo,  
ma aspetta chiaramente simili domande.

Si direbbe che  
così come lei a noi,  
anche noi  
siamo necessari a lei per qualcosa.

*Wisława Szymborska*







Il tetto si è bruciato:  
ora  
posso vedere la luna.

*Mizuta Masahide*



## TEMO UN UOMO DI POCHE PAROLE

Temo un uomo di poche parole  
l'arringatore posso superarlo  
il chiacchierone  
posso intrattenerlo  
ma colui che pondera  
mentre gli altri spendono tutto ciò che hanno  
di quest'uomo diffido  
temo ch'egli sia un grande.

*Emily Dickinson*



Gracile come uno stelo di papavero  
mi sostiene il momento.  
Nulla voglio.

*Fernando Pessoa*



## ALLA MALINCONIA

Malinconia, non adirarti meco,  
Se la mia penna tempero in tuo onore,  
E non piego la testa sui ginocchi,  
Né solitario siedo sopra un ceppo.

Sovente tal mi vedi, e ieri ancora,  
Allor che nella vampa mattutina  
Lo stridulo avvoltoio nella valle  
Sogna su un tronco morto una carogna.

O laido uccello, tu prendesti abbaglio:  
Come morto sedevo sul mio ceppo,  
Ma non vedesti l'occhio roteante  
Qua e là gioioso e fiero, e pien d'orgoglio!  
E, se là in alto ti raggiunse spento  
Dai cumuli di nubi attraversati,  
In sé più fondo sfolgorando scese  
A illuminar gli abissi della vita.

Così sedevo nel deserto fondo,  
Quasi proteso ad un selvaggio rito,  
Occupato da te, malinconia,  
Espiante, benché giovane d'anni!

Mentre sedevo mi svagava il volo  
Dell'avvoltoio e il tuon della valanga.

Tu mi parlasti, che non sai ingannare,  
Sinceramente, e però dura in volto.



O acerba diva, o anima rupestre,  
Ti compiaci da amica starmi al fianco,  
E minacciando m'indichi la traccia  
Dell'avvoltoio e il gusto di negarmi  
Della valanga. Ed alita all'intorno  
Brama di morte che digrigna i denti:  
Oh, cupidigia di far sua la vita!  
Sopra una rupe a picco, seduttore  
Il fiore si protende alla farfalla.  
Tutto questo son io, lo sento e tremo  
La farfalla sedotta, l'avvoltoio,  
Il fiore solitario ed il torrente,  
Del vento il pianto, e tutto a gloria tua,  
O dea crudele, a cui m'inchino  
Col capo sui ginocchi, singhiozzando  
Timorose canzoni a gloria tua,  
Perché ho sete di vivere, di vivere!  
Malinconia, non adirarti meco,  
Se qui t'intreccio qualche adorna rima.

Trema colui cui t'avvicini, o spettro,  
E quel cui porgi la malvagia destra.

Qui tremando balbetto canti e canti  
E trasalisco in ritmiche figure:  
Scorre l'inchiostro e scivola la penna:

Orsù, lasciami, dea, lasciami fare!

*Friedrich W. Nietzsche*





Sentire tutto in tutte le maniere,  
vivere tutto da tutti i lati,  
essere la stessa cosa in tutti i modi possibili  
allo stesso tempo  
realizzare in sé tutta l'umanità di tutti i momenti,  
in un solo momento diffuso,  
profuso,  
completo e distante.

*Fernando Pessoa*



## ALLA SERA

Forse perché della fatal quiete  
Tu sei l'immagine a me sì cara vieni  
O sera! E quando ti corteggian liete  
Le nubi estive e gli zeffiri sereni.

E quando dal nevoso aere inquiete  
Tenebre e lunghe all'universo meni,  
Sempre scendi invocata, e le segrete  
Vie del mio cor soavemente tieni.

Vagar mi fai co' miei pensier su l'orme  
Che vanno al nulla eterno; e intanto fugge  
Questo reo tempo, e van con lui le torme.

Delle cure onde meco egli si strugge;  
E mentre io guardo la tua pace, dorme  
Quello spirto guerrier ch'entro mi rugge.

*Ugo Foscolo*



## UN APPUNTO

La vita è il solo modo  
per coprirsi di foglie,  
prendere fiato sulla sabbia,  
sollevarsi sulle ali;

essere un cane,  
o carezzarlo sul suo pelo caldo;

distinguere il dolore  
da tutto ciò che dolore non è;

stare dentro gli eventi,  
dileguarsi nelle vedute,  
cercare il più piccolo errore.

Un'occasione eccezionale  
per ricordare per un attimo  
di che si è parlato  
a luce spenta;

e almeno per una volta  
inciampare in una pietra,  
bagnarsi in qualche pioggia,  
perdere le chiavi tra l'erba;  
e seguire con gli occhi una scintilla nel vento;

e persistere nel non sapere  
qualcosa d'importante.

*Wisława Szymborska*





## L'INFINITO SENZA FARCI CASO

Abbi cura  
di incontrare  
chi non sta nel mezzo.

Cercate gli esseri estremi,  
i deliri, gli incanti.

Cercate una donna o un uomo  
che non siano di questo mondo,  
cercate Giovanna D'Arco,  
Giordano Bruno.

*Franco Arminio*



Io il male l'ho accettato  
ed è diventato  
un vestito incandescente.

È diventato poesia.  
È diventato fuoco d'amore per gli altri.

*Alda Merini*





Metabook è proprietà di Training Meta.  
Per copie, riproduzioni e ristampe si chiede  
cortesemente di contattare [info@trainingmeta.it](mailto:info@trainingmeta.it)

Copia Omaggio



[www.trainingmeta.it](http://www.trainingmeta.it)

